দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা
[Distance-Training Package]

৬

স্পিচ থেরাপী
[Speech Therapy]

কথা ও ভাষার বিকাশ
[Speech & Language Development]

উচ্চারণে অসুবিধা
[Articulation Problem]

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন
Bangladesh Protibondhi Foundation

দূর-প্রশিক্ষণ পুস্তিকা

কথা ও ভাষার বিকাশ

৬

উচ্চারণে অসুবিধা

প্রকাশকাল
১৯৮৮

প্রথম সংস্করণ
১৯৯৯

লুসি টপিং-এর তত্ত্বাবধানে
তাহসিনা খাতুন

চিত্রশিল্পী
জাহাঙ্গীর হোসেন

বাংলাদেশ প্রতিবন্ধী ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত ও সর্বসত্ত্ব সংরক্ষিত
১২ নিউ সার্কুলার রোড, পশ্চিম মালিবাগ, ঢাকা-১২১৭

সূচিপত্র

পৃষ্ঠা

উচ্চারণে অসুবিধা সম্পন্ন শিশুদের জন্য কিছু পরামর্শ

১. জিহ্বার ব্যায়াম ১–২

২. ঠোঁটের ব্যায়াম ৩

৩. মুখের শক্তি বাড়ানোর কিছু ব্যায়াম ৪–৬

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

উচ্চারণে অসুবিধা সম্পন্ন শিশুদের জন্য কিছু পরামর্শ

ফিজিও থেরাপী বিভাগে আপনার শিশুর সঠিকভাবে বসার জন্যে যে সকল শারীরিক ব্যায়াম দেয়া হয়েছে সেগুলো সতর্কতার সঙ্গে সঠিকভাবে পালন করুন।

১। জিহ্বার ব্যায়াম ঃ

ক) শিশুর ঠোঁটের উপরে আঙুল দিয়ে কিছু মধু লাগিয়ে দিন এবং শিশুকে তা জিহ্বা দিয়ে চেটে খেতে সাহায্য করুন।

খ) শিশুর সামনে একটি কাগজে বা থালার উপর কিছু বিস্কুটের গুড়া ছড়িয়ে দিন এবং শিশুকে সেই গুড়া জিহ্বা দিয়ে চেটে খেতে দিন। অথবা একটি প্লেটে কিছু দই দিয়ে শিশুকে তা চেটে খেতে দিন।

গ) শিশুকে তার জিহ্বা দিয়ে
তালু স্পর্শ করতে দিন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION
BPF

ঘ) শিশু তার জিহ্বা একবার
মুখের ভেতর থেকে
মুখের বাইরে আনবে
আবার মুখের ভিতরে
ঢুকাবে– এভাবে বার
বার করতে দিন।

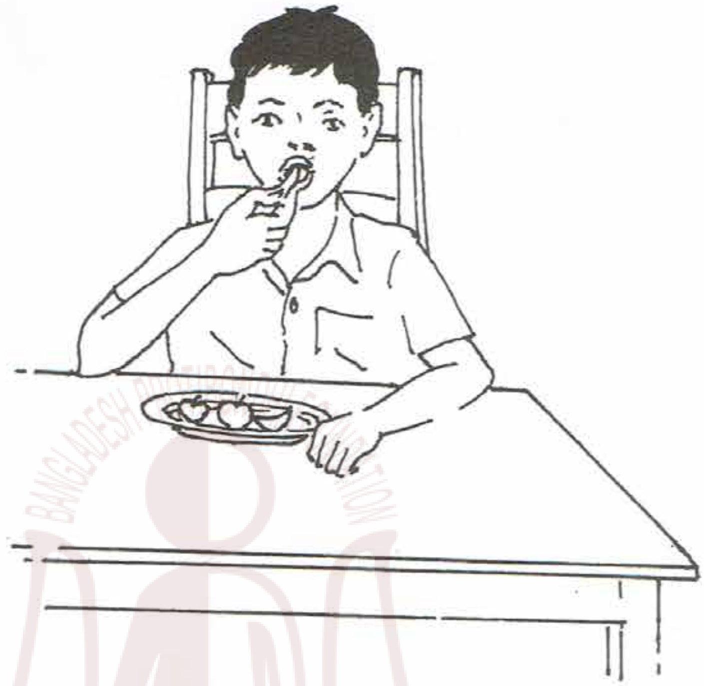
২। ঠোঁটের ব্যায়াম ঃ

ক) শিশুর মুখ যদি খোলা থাকে তাহলে কিছুক্ষণের জন্য তাকে মুখ বন্ধ রাখতে বলুন। প্রথমে খুব অল্প সময়ের জন্য মুখ বন্ধ রাখতে সাহায্য করুন এবং পরবর্তীতে সময়টা বাড়ান।

খ) শিশুকে আয়নার সামনে বসিয়ে প্রথমে আপনার ঠোঁট দু'টি সংকুচিত এবং প্রসারিত করুন এবং তা শিশুকে দেখতে দিন। এবার শিশুকে খেলার মাধ্যমে এভাবে করতে দিন।

৩। মুখের শক্তি বাড়ানোর জন্য কিছু ব্যায়াম ঃ

ক) শিশুকে শক্ত জিনিস খেতে দিন। যেমন– আমড়া, পেয়ারা, টোস্ট বিস্কুট, আম ইত্যাদি খেতে দিন।

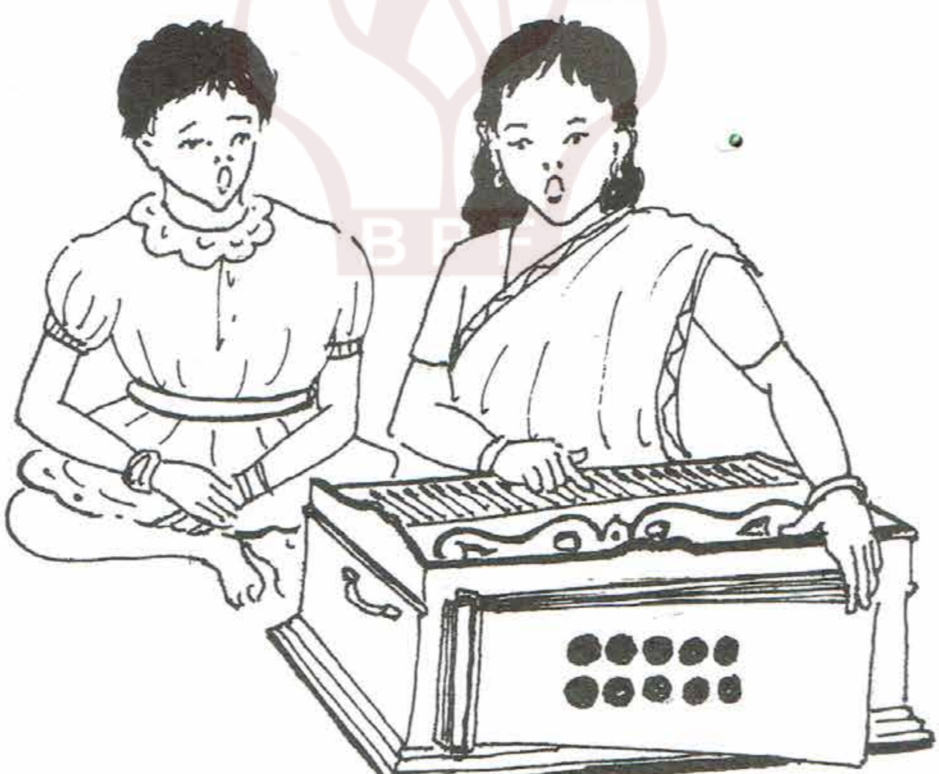


খ) শিশুর সামনে ছোট ছোট কাগজের টুকরা রাখুন এবং তা শিশুকে ফুঁ দিয়ে সরাতে দিন।

অথবা, একটা মোমবাতি জ্বালিয়ে তা শিশুকে দূর থেকে ফুঁ দিয়ে নিভাতে দিন।

গ) একটি ছোট পাত্রে কিছু সাবানের পানি গুলিয়ে তা স্ট্রের সাহায্যে ফুঁ দিতে শিশুকে উৎসাহিত করুন।

ঘ) শিশুকে গান করতে অথবা জোরে কথা বলতে উৎসাহিত করুন।



BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION BPF

ঙ) আপনি যখন কথা বলবেন তখন আপনি কিভাবে মুখ নাড়িয়ে কথা বলছেন তা শিশুকে দেখতে দেবেন, তাহলে শিশু তা অনুকরণ করতে চেষ্টা করবে।

The Best Therapy Pool.

চ) শিশুকে সাঁতার কাটতে, দৌড়াতে বা হাঁটা-চলা করতে উৎসাহিত করুন।

BANGLADESH PROTIBONDHI FOUNDATION

BPF